



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

PROGRAMA DE SALUD SOBRE LOS EFECTOS DE LAS DROGAS EN EL DESARROLLO DE LOS ADOLESCENTES.

Health program about the effects of drugs on the
development of teenagers.

Autor/es

Esther Martínez Casorrán

Director/es

José Raúl Pérez Sanz

Facultad de Ciencias de la Salud

2020-2021

ÍNDICE

1. Resumen.....	2
2. Abstract.....	3
3. Introducción	4
4. Objetivos	
• Objetivo general.....	10
• Objetivos específicos	10
5. Metodología	11
6. Desarrollo: programa de salud	
• Diagnóstico	14
• Planificación	15
• Evaluación	23
7. Conclusiones	23
8. Bibliografía	24
9. Anexos	31

1. RESUMEN

INTRODUCCIÓN: La droga es toda sustancia que, introducida en el organismo, por cualquier vía de administración, provoca la alteración del funcionamiento normal del organismo. El consumo de drogas se encuentra muy extendido entre la población adolescente, situándose la edad de inicio de consumo entorno a los 14 años.

Los efectos que estas sustancias provocan sobre el organismo están muy extendidos, pudiendo provocar complicaciones físicas como problemas circulatorios, o complicaciones psíquicas, como alteraciones de la memoria, de la atención o del desarrollo.

OBJETIVO: Elaborar un programa de salud con la finalidad de concienciar a los adolescentes de los riesgos y consecuencias del consumo de drogas.

METODOLOGÍA: Se realizó una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos, páginas oficiales y revistas científicas sobre las drogas y sus efectos en el organismo. Con la información recogida se elaboró un programa de salud dirigido a la población adolescente, cuyo objetivo es la concienciación de los riesgos que conlleva el consumo de estas sustancias.

CONCLUSIONES: Una información adecuada sobre las drogas y sus efectos, puede concienciar a los adolescentes para disminuir el consumo de drogas.

PALABRAS CLAVE: Drogas, Sustancias psicoactivas, Adolescentes, Dependencia, Adicción, "Efectos de las drogas", "Complicaciones de la drogadicción".

2. ABSTRACT

INTRODUCTION: A drug is a substance which can be introduced through different ways into the body and cause changes on our normal functioning. Drug use is a widespread habit among adolescent members of society, being 14 years the average age at which drug consumption is brought into their lives.

The effects that these substances carry with are wide, including physical complications such as circulatory problems, or psychic issues, such as memory loss, attention hitches or development disorders.

OBJETIVE: Develop a health program in order to make teenagers aware of the risks and consequences of drug abuse.

METHODOLOGY: A bibliographic research was carried out on different databases, official pages and scientific journals specialized on drugs and their effects on the human body. With the recollected information, a health program was developed for teenagers, which objective is to raise awareness about the risks of drug consumption.

CONCLUSIONS: Appropriate information about the drugs and their effects can educate teenagers to reduce the drug use and abuse.

KEY WORDS: Drugs, Psychoactive substances, Adolescents, Dependence, Addiction, "Effects of drugs", "Complications of drug addiction".

3. INTRODUCCIÓN

Las drogas siempre han existido, resultan tan antiguas como el hombre. A lo largo de su evolución, las drogas han sido utilizadas tanto en el plano religioso, como el terapéutico, el productivo o el lúdico dependiendo de las culturas o religiones; por ejemplo, en Europa y Asia Menor estaba documentada la utilidad del opio como analgésico, mientras que Grecia y Roma utilizaban el cáñamo para confeccionar telas y elaborar alimentos. Su consumo ha sido históricamente, en mayor o menor medida, admitido o tolerado por la sociedad⁽¹⁾.

En el período que va de 1945 a 1974 se introdujo el uso de nuevas sustancias de la mano de médicos europeos y estadounidenses, seguido por un rápido desarrollo del tráfico ilegal y abuso de fármacos; siendo este un punto de inflexión a partir del cual se ha ido forjando una concepción distinta del consumo de drogas, hasta el punto de entender que nos encontramos ante un auténtico problema^(1,2).

Actualmente, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la **droga** es toda sustancia psicoactiva que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración del normal funcionamiento del sistema nervioso central (SNC)⁽³⁾.

Estas sustancias son capaces de provocar diferentes trastornos como consecuencia de su consumo, los definimos como el conjunto de síntomas somáticos, cognitivos y comportamentales que conducen al sujeto a autoadministrarse una sustancia de manera repetida, a pesar de reconocer las consecuencias negativas, tanto orgánicas como psicológicas y sociales, que provocan⁽⁴⁾. Por ejemplo, las drogas pueden modificar la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento del individuo, además, pueden crear dependencia, la cual puede ser psicológica, física o ambas⁽³⁾.

Así mismo, son capaces de provocar otros trastornos como son la tolerancia, el abuso, la sensibilización o el síndrome de abstinencia, que aparece como consecuencia del abandono de la sustancia⁽⁵⁾. En el anexo 1^(6,7) encontraremos las diferentes definiciones de estos fenómenos.

La adicción a las drogas se conoce como “drogadicción”, una enfermedad crónica debida a los cambios permanentes que producen las drogas a nivel cerebral por la neuroadaptación, y que incita a la persona a consumir estas sustancias repetidamente. Los cambios cerebrales que produce son duraderos, por lo que las personas que se encuentran en fase de recuperación corren el riesgo de volver a consumir incluso después de años sin tomarlas^(8,9).

Diversos estudios de imágenes cerebrales de personas adictas muestran estos cambios físicos en zonas esenciales para el correcto uso de la memoria, el aprendizaje o la toma de decisiones; los cuales ayudan a explicar el carácter compulsivo de la adicción^(10,11).

Dentro de la acepción de “drogas” encontraremos dos grandes grupos, por un lado, distinguiremos las *drogas legales*, disponibles mediante prescripción médica o en ocasiones sin ella; pertenecen a este grupo el alcohol, el tabaco o los fármacos hipnosedantes. Por otro lado, distinguiremos las *drogas ilegales*, estas sustancias son consideradas ilegales por las convenciones y tratados sobre sustancias psicotrópicas, estando prohibida su producción, venta o consumo. Dentro de esta denominación se incluye el cannabis, la cocaína y la heroína, entre otras ^(3,6).

Además de la anterior clasificación, existen otras formas de enumerar estos elementos debido a las diversas perspectivas desde las que se pueden evaluar, entre ellas encontramos la clasificación según su origen (naturales y sintéticas), estructura química, acción farmacológica o efectos que producen en el sistema nervioso central ^(3,12,13).

La clasificación más utilizada es la NIDA (*National Institute of Drug Abuse*), la cual divide las drogas según su efecto estimulante o depresor ⁽¹²⁾.

- Las drogas *depresoras* actúan a nivel cerebral, disminuyendo o retardando el funcionamiento del SNC y provocando alteraciones de la concentración y del juicio, un ejemplo es el alcohol o los opiáceos.
- Las *estimulantes o simpaticomiméticas* ejercen un bloqueo sobre la inhibición o una excitación de las neuronas de forma directa, acelerando la actividad del SNC y produciendo euforia, desinhibición, irritabilidad... Se encuentran dentro de este grupo la cocaína y las anfetaminas, entre otras ^(12,13).

La OMS incluye dentro de esta clasificación las drogas *alucinógenas o psicodélicas*; las cuales se caracterizan por su capacidad de producir distorsiones en las sensaciones y alterar el estado de ánimo y el pensamiento, el LSD y los derivados del cannabis pertenecen a este grupo ^(3,12,13). En el anexo 2⁽¹³⁾ encontramos una tabla resumen con los efectos que producen estas sustancias según la anterior clasificación.

El consumo de drogas se suele llevar a cabo más frecuentemente en jóvenes, siendo la media de inicio entorno a los 14-16 años y aumentando las prevalencias de consumo con la edad. Generalmente, la toma de drogas legales está más extendida entre las mujeres, mientras que el consumo de drogas ilegales es más común en hombres. Los patrones de consumo han ido evolucionando junto con el estilo de vida de la sociedad y actualmente se caracteriza por el consumo experimental temprano^(14,15).

En cuanto al tipo de droga más consumida entre los adolescentes, la disponibilidad y la baja percepción de riesgo colocan al alcohol como la droga más extendida, en segundo lugar, situaríamos al tabaco, seguido del cannabis, fármacos hipnosedantes, cocaína y éxtasis respectivamente^(14,16).

Se distinguen varias etapas de consumo, las personas jóvenes pasan más rápido de una a otra que los adultos⁽¹⁷⁾. Actualmente, la Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones propone la siguiente clasificación teniendo en cuenta el lugar que ocupa el consumo de drogas en la vida de la persona⁽¹⁸⁾:

Tabla 1. Tipos de consumo de drogas. Fuente: Guía de práctica clínica de abordaje integral de las adicciones.

TIPO DE CONSUMO	DESCRIPCIÓN
Uso sin riesgo	El consumo de sustancias psicoactivas se presenta de manera aleatoria en la vida de esa persona, sus relaciones no se han dado, continuando ésta con sus potencialidades.
Consumo de riesgo	Se trata de un patrón de consumo de sustancias psicoactivas que, si persiste en el tiempo, hay probabilidad de consecuencias adversas, sea por la aparición de daños en la salud u otro tipo de consecuencias negativas sociales, jurídicas, etc.
Consumo problema	Es aquel tipo de consumo que, directa o indirectamente, produce consecuencias negativas para el individuo o terceros, en el área de salud, vínculos familiares, laborales, sociales, seguridad personal, etc.
Dependencia	Conjunto de manifestaciones fisiológicas, comportamentales y cognoscitivas, que demuestran que el consumo de una o más sustancias adquiere para la persona afectada, una prioridad desproporcionada con relación a otras conductas que antes tenían alto valor. La manifestación característica es el deseo imperioso de incorporar o utilizar la sustancia.

Se podría afirmar que no existe una causa única a la que se le pueda responsabilizar del consumo de drogas, sino que, son tres los ámbitos necesarios para que se lleve a cabo este consumo problemático: un contexto social, una persona con disposición y una libertad individual⁽¹⁹⁾; pero, si existen una serie de factores de riesgo que predisponen al consumo de estas sustancias, siendo el factor de riesgo toda característica interna y/o externa al individuo cuya presencia aumenta la probabilidad de que se produzca un fenómeno o lesión⁽²⁰⁾.

Los factores involucrados en el consumo de sustancias pueden dividirse en individuales, relacionados o también pueden ser una interacción entre ambos⁽²¹⁾.

Los *factores individuales* hacen referencia a las características internas del individuo, como son: la edad, el sexo, el autoconcepto/autoestima, la experimentación o búsqueda de sensaciones, la tolerancia a la frustración o la personalidad⁽²²⁾. Esta última tiene un papel muy importante en la vida de todas las personas, en especial en la de los adolescentes, los cuales sufren diversos cambios en su personalidad por la búsqueda de identidad, lo que puede generar un fortalecimiento o una debilidad ante los estados emocionales que experimentan y llevarlos a la adopción de conductas de riesgo^(21,23).

Por otro lado, también existen una serie de *factores relacionados*, los cuales hacen referencia al entorno más próximo de la persona, un ejemplo serían los amigos y la familia⁽²²⁾.

Así mismo, también existen factores de protección que reducen la probabilidad de consumo, destaca el papel de las habilidades frente al consumo de alcohol⁽²⁴⁾. En el anexo 3⁽¹⁰⁾ encontramos una comparación de factores de riesgo y protección⁽¹⁰⁾.

En cuanto a los efectos que las drogas producen en nuestro organismo, podemos encontrar gran variedad de complicaciones con síntomas tanto *físicos* como *psicológicos*; estas sustancias pueden producir problemas en la circulación, dando lugar a ataques de corazón e hipertensión, también pueden producir efectos sobre nuestros pulmones, desencadenando infecciones o cáncer y, además pueden provocar problemas estomacales, daño en los riñones y lesiones en el hígado⁽²⁵⁾.

No obstante, las drogas también pueden dañar el cerebro y afectar a la forma de actuar de las personas, así como alterar sus sentimientos. Son capaces de modificar rápidamente el estado de ánimo, llegando a desencadenar crisis de ansiedad^(26,27).

En concreto, la adolescencia es una etapa clave en la que el cerebro se encuentra en pleno proceso de maduración. Por su parte, el alcohol (el cual como ya se ha nombrado anteriormente, es la droga más extendida entre los adolescentes) causa un efecto neurotóxico en el cerebro y tiene consecuencias muy perjudiciales tanto para su salud como para su desarrollo. Existen datos que relacionan el consumo de alcohol en la adolescencia con problemas de la salud física y psicológica, efectos en el desarrollo cerebral, menor rendimiento académico, relaciones sexuales de riesgo, así como trastornos en la edad adulta^(28,29).

Pero no sólo se producen consecuencias derivadas de la adicción a esta bebida, sino que el consumo prolongado del resto sustancias psicotrópicas también puede causar deterioro de algunas capacidades cognitivas que le permiten al individuo organizar información, razonar, generar metas, inhibir conductas... las cuales le sirven para construir estrategias adecuadas para resolver problemas⁽³⁰⁾.

Así mismo, diversos estudios reflejan como el consumo de drogas conlleva a la aparición de un deterioro cognitivo, afectando a funciones como la memoria, en especial la memoria inmediata, el aprendizaje, la concentración o el razonamiento. La atención también se ve alterada, ya que los consumidores precisan de más tiempo para realizar actividades que requieren un pensamiento lógico y secuencial^(31,32).

Para el diagnóstico de los trastornos por el consumo de drogas, nos basamos en los criterios del DSM – V, el cual enumera 11 criterios (anexo 4)⁽³³⁾ y establece la gravedad de la dependencia según el número de requisitos que se cumplan, cuando haya menos de 3 criterios presentes se tratará de una dependencia leve, mientras que si la persona cumple más de 6 criterios hablaremos de una dependencia grave⁽³³⁾.

Por último, hablaremos acerca del tratamiento que siguen este tipo de pacientes. Dado que la adicción es una enfermedad crónica, una persona no puede simplemente dejar de consumir drogas y a los pocos días curarse, sino que es necesario una atención a largo plazo para dejar completamente las drogas y poder recuperar su vida. Existen diferentes opciones de tratamiento, entre ellas se encuentran: la orientación conductual, la medicación, las aplicaciones y dispositivos para tratar los síntomas del síndrome de abstinencia, la evaluación y tratamiento de los problemas de salud mental que se hayan podido producir y el seguimiento para evitar la recaída⁽³⁴⁾.

Los resultados de estudios de seguimiento indican que las tasas de recaída se sitúan entre un 35 – 85% de los casos. Uno de los factores que se asocia a mayores tasas de recaída es la presencia de algún trastorno de conducta previo⁽³⁵⁾.

En cuanto a la adhesión al tratamiento, factores como un equipo multidisciplinar adecuado, la propuesta de actividades interesantes y motivadoras para los adolescentes o la presencia de personas de su mismo intervalo de edad en el tratamiento constituyen factores facilitadores para una mayor adhesión al tratamiento⁽³⁶⁾.

3.1. JUSTIFICACIÓN

El consumo de drogas se realiza en mayor medida en la población adolescente, lo cual constituye un problema de salud pública debido a su elevada morbilidad y a las complicaciones que pueden surgir^(15,21).

En la mayoría de las ocasiones, los adolescentes no valoran el peligro y las consecuencias que conllevan estas sustancias; además, no son conscientes de que la carga de la enfermedad, sufrimiento y mortalidad no afecta sólo a quien las consume sino también a los que le rodean, ya que los trastornos por consumo de sustancias imponen una serie de cargas sanitarias y económicas a la familia, la comunidad y la sociedad^(37,38).

La intención de este programa es dar a conocer los efectos de las drogas y sensibilizar a la población adolescente del riesgo que conlleva su consumo, consiguiendo así regular no sólo los efectos que producen de forma inmediata las sustancias psicoactivas sino también los efectos a largo plazo como el insomnio, la anorexia, el comportamiento violento o la psicosis⁽³⁹⁾.

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Elaborar un programa de salud con la finalidad de concienciar a los adolescentes de los riesgos y consecuencias del consumo de drogas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL TRABAJO:

- Recabar información sobre el efecto que producen las drogas en el organismo humano.
- Realizar un plan de formación dirigido a adolescentes que explique los riesgos del consumo de drogas.

5. METODOLOGÍA

El diseño del presente proyecto ha sido enfocado hacia la creación de un programa de salud, dirigido a la población adolescente.

Para la elaboración del presente trabajo, de carácter descriptivo, se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica sobre las drogas, prestando especial atención al efecto que estas sustancias psicotrópicas provocan en el organismo. Esta búsqueda se realizó en los meses de febrero y marzo de 2021.

Para ello se han utilizado diferentes bases de datos (Pubmed, Sciencedirect, Dialnet, Medline y Scielo) así como plataformas oficiales, como Google Académico, la Organización Mundial de la Salud (OMS) o el Plan Nacional de Drogas del Ministerio de Sanidad, además de la lectura de artículos de revistas científicas en internet. A continuación, se reflejan los datos de la búsqueda en las siguientes tablas.

Tabla 2. Páginas web y revistas utilizadas en la revisión bibliográfica. Elaboración propia.

Página web/ Revista	Artículos utilizados	Enlace	Referencias
Infodrogas	2	https://www.infodrogas.org/drogas	3, 19
National Institute on Drug Abuse	4	https://www.drugabuse.gov/es	9, 25, 26, 34
Organización Mundial de la Salud	2	https://www.who.int/es	6, 20
Secretaría Confederal de Salud Laboral y Medio Ambiente	1	https://www.ccoo.es/	13
Plan Nacional sobre Drogas	3	http://www.pnsd.mscbs.gob.es/	14, 27, 39
Junta de Andalucía	1	https://www.juntadeandalucia.es/	7
Xunta de Galicia	1	https://www.xunta.gal/portada	42
NNN Consult	1	https://www.nnnconsult.com/	41
Pediatría Integral	1	https://www.pediatriaintegral.es/	35
Revista Scientific	1	http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific	30
Revista Psychological medicine	1	https://www.cambridge.org/	29
Guía de Práctica Clínica	1	https://www.argentina.gob.ar/acerca	18

Tabla 3. Bases de datos utilizadas en la revisión bibliográfica. Elaboración propia.

Bases de datos/Fuentes de información	Palabras clave	Criterios de inclusión	Artículos encontrados	Artículos leídos	Artículos utilizados	Referencias
DIALNET	"evolución consumo de drogas"	Artículo de revista	148	10	2	1, 21
	"factores de riesgo drogas"	Artículo de revista	549	9	2	15, 24
SCIELO	"perspectiva drogas"	-	27	5	1	2
	"sustancias adictivas en adolescentes"	-	22	3	1	37
	"consumo de drogas por adolescentes"	-	40	7	2	12, 37
	"consumo sustancias psicoactivas"	-	86	6	1	8
MEDLINE	"consumo de drogas y adicción"	Temas de salud y enciclopedia médica	195	12	2	9, 17
SCIENCEDIRECT	"adicción"	Páginas web	198	15	1	5
	"consumo de drogas en adolescentes"	Año 2020	57	6	1	16
	"personalidad" "consumo de sustancias"	Año 2020	44	5	1	21
	"consumo de alcohol en adolescentes"	Desde 2020 hasta 2021	117	4	1	28
	"trastorno por consumo de drogas"	Desde 2019 hasta 2021	213	5	2	4, 33
PUBMED	"addicted" "human"	Full text	12	4	2	11, 38
GOOGLE ACADÉMICO	"características personalidad que predisponen a las sustancias psicoactivas"	Desde 2015 hasta 2020	2150	26	1	23
	"deterioro cognitivo y consumo de sustancias psicoactivas"	Desde 2017 hasta 2020	7100	29	2	31, 32
	"prevalencia consumo de drogas en la adolescencia"	Año 2021	458	12	1	40

Para acotar la revisión bibliográfica se han utilizado una serie de criterios de inclusión y exclusión, además, se han seleccionado algunas palabras clave.

Los criterios de inclusión que se han utilizado en la mayoría de los artículos son:

- Artículos en inglés y en español
- Artículos con texto completo disponible

Los criterios de exclusión empleados son:

- Artículos relacionados con otros temas
- Artículos de pago
- Artículos con más de 10 años desde su publicación

Es cierto que pese a haber seleccionado artículos con un máximo de 10 años desde su publicación, se han utilizado algunos artículos más antiguos debido a su relevancia para el trabajo.

Entre las palabras clave empleadas encontramos: drogas, sustancias psicoactivas, adolescentes, dependencia, adicción, alcohol, estudiantes, efectos de las drogas y complicaciones de la drogadicción.

5.1. DIAGRAMA DE GANTT

La siguiente tabla representa el diagrama de Gantt, el cual representa la duración de la realización del trabajo.

	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO
Búsqueda bibliográfica				
Resumen				
Introducción				
Objetivos				
Metodología				
Desarrollo				
Conclusiones				
Anexos				
Bibliografía				
Realización Power Point				

Diagrama de Gantt. Fuente: elaboración propia.

6. DESARROLLO DEL PROGRAMA DE SALUD

6.1. DIAGNÓSTICO: análisis de la situación

Actualmente el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas ilegales se considera como un problema de salud pública, tanto por la magnitud del problema como por las consecuencias sociales y personales que conlleva⁽⁴⁰⁾. La adolescencia es una etapa clave en el desarrollo de las personas, en la que aparece la posibilidad de iniciar el consumo de sustancias tóxicas, por ello se considera a esta población como primordial a la hora de realizar educación para la salud con el fin de que sean conocedores de los riesgos que conlleva el abuso de las drogas.

A través de este programa se pretende cambiar la concepción que tienen los adolescentes sobre las drogas y, aunque no eliminar su consumo por completo, si conseguir un consumo más responsable de las mismas.

A continuación, se han seleccionado diferentes diagnósticos de enfermería que se pueden desencadenar en consumidores de sustancias psicoactivas, para ello, se ha utilizado la taxonomía NANDA, NOC y NIC⁽⁴¹⁾.

Tabla 4. Diagnósticos relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas. Elaboración propia.

NANDA	Definición	NOC	NIC
Riesgo de retraso en el desarrollo [00112]	Susceptible de sufrir un retraso del 25 % o más en las áreas de la conducta social o autorreguladora, cognitiva, del lenguaje o de las habilidades motoras gruesas o finas, que puede comprometer la salud.	[0109] Desarrollo infantil: adolescencia. [1630] Conducta de abandono del consumo de drogas	[8272] Fomentar el desarrollo: adolescentes. [4362] Modificación de la conducta: habilidades sociales
Tendencia a adoptar conductas de riesgo para la salud [00188]	Deterioro de la capacidad para modificar el estilo de vida y/o las acciones de manera que mejoren el nivel de bienestar.	[1702] Creencias sobre la salud: percepción de control [1903] Control del riesgo: abandono del consumo de alcohol	[4410] Establecimiento de objetivos comunes. [4480] Facilitar la autorresponsabilidad
Riesgo de violencia dirigida a otros [00138]	Susceptible de mostrar conductas en que la otra persona demuestra que puede ser física, emocional y/o sexualmente lesiva para otros	[1902] Control del riesgo.	[4370] Entrenamiento para controlar los impulsos. [5330] Control del estado de ánimo.
Deterioro de la interacción social [00052]	Cantidad insuficiente o excesiva, o calidad ineficaz de intercambio social.	[1502] Habilidades de interacción social. [1503] Implicación social.	[4362] Modificación de la conducta: habilidades sociales. [4920] Escucha activa

Se han escogido estos 4 diagnósticos debido a que muestran la variedad de ámbitos que se pueden ver afectados por las drogas.

6.2. PLANIFICACIÓN:

Población diana

La población a la que va dirigida este programa de salud son los adolescentes. El programa abarcará a los institutos que se encuentren en Zaragoza capital, y se centrará en aquellos estudiantes que estén matriculados en los cursos de 2º, 3º y 4º de la ESO, correspondiendo con un intervalo de edad de entre 13 y 16 años. Se ha elegido este intervalo de edad, debido a que la edad de comienzo del consumo de drogas se encuentra en torno a los 14 años y una buena intervención en esta etapa podría ayudar a reducir el consumo de estas sustancias.

Estrategia de captación

La captación se realizará mediante la entrega de trípticos informativos (anexo 5) a los diferentes institutos de secundaria.

Los institutos interesados en la implantación de este programa deberán ponerse en contacto con el correo incluido en el tríptico (programadrogas@gmail.com) para inscribirse. Dado que las plazas del proyecto son limitadas, se escogerá a los participantes según el orden de inscripción; se procederá a la entrega de posters (anexo 6) a los 5 institutos seleccionados para colocarlos en los pasillos, haciendo conocedores a los alumnos de algunos conceptos básicos que tratará el programa.

Por último, se grabarán y entregarán a cada instituto las 3 primeras sesiones, para posteriores visualizaciones.

Actividades/ sesiones

El programa constará de 4 sesiones teórico- prácticas, en cada una de ellas se tratará un aspecto relacionado con el consumo de sustancias psicoactivas. Se realizará una sesión semanal, de manera que la duración del programa será de un mes. Las tres primeras sesiones se llevarán a cabo en el espacio cedido por los institutos, mientras que la cuarta sesión será realizada en el Centro Cívico Esquinas del Psiquiátrico.

Las sesiones serán llevadas a cabo por personal sanitario cualificado, dos enfermeras y un médico especialista en salud mental. Además, se contará con la colaboración de voluntarios; la duración de las sesiones variará en función del tiempo que requieran las actividades a realizar.

SESIÓN 1. ¿SABES TANTO COMO CREES?

Para comenzar con el programa, las enfermeras que vayan a llevar a cabo las sesiones se presentarán y explicarán a los alumnos qué temas se van a tratar cada día.

En la primera sesión se realizarán diversas actividades (tabla 5) y tendrá una duración de 50 min.

Tabla 5. Actividades sesión 1. Elaboración propia.

Objetivo de la sesión: Valorar la percepción del riesgo asociado a las sustancias psicoactivas de los adolescentes y explicar conceptos básicos sobre las drogas.		
Actividades	Duración	Explicación de la actividad
Test de conocimientos previos a las sesiones (anexo 7)	5 minutos	Se entregará a cada alumno un cuestionario con preguntas sencillas sobre las drogas con el fin de conocer los conocimientos que poseen antes del comienzo de las sesiones.
Cuestionario para evaluar la percepción de riesgos asociados a las drogas (anexo 8)⁽⁴²⁾	10 minutos	Se le entregará a cada alumno un cuestionario para que rellenen de forma anónima, posteriormente se recogerán los formularios y se volverán a repartir de manera aleatoria. Se les pedirá a los estudiantes que observen las respuestas del cuestionario que se les haya repartido y se pondrán los resultados en común realizando preguntas como: "¿Cuántos han respondido?" y pidiendo que levanten la mano en la respuesta que se corresponda con su prueba.
Presentación de conceptos generales sobre drogas	30 minutos	Se proyectará una presentación de power point en la que se tratarán diferentes conceptos básicos sobre las drogas. En esta sesión se explicará qué son estas sustancias, qué tipos podemos encontrar y cuál es su clasificación más común, también se hablará acerca del método diagnóstico de los problemas derivados de su consumo, así como del tratamiento.
Tiempo para preguntas y comentarios y/o experiencias personales	5 minutos	Se dará la oportunidad a los estudiantes de realizar preguntas sobre el tema, así como, compartir experiencias personales o de las noticias con el resto de los compañeros.

A través de las actividades anteriores se pretende crear un ambiente de confianza en el que los estudiantes, además de aprender, se sientan cómodos para exponer sus inquietudes.

SESIÓN 2. ALCOHOL Y TABACO.

La segunda sesión tratará acerca de los efectos que el alcohol y el tabaco producen en nuestro organismo, en esta sesión se contará con la colaboración de 3 invitados que hayan sufrido consecuencias de las drogas y que acompañarán a las enfermeras para compartir su historia.

La duración de la segunda sesión será de 60 minutos aproximadamente.

Las actividades que se realizarán en esta sesión se detallan en la siguiente tabla.

Tabla 6. Actividades sesión 2. Elaboración propia.

Objetivo de la sesión: Informar a los participantes de los efectos que provoca el consumo de tabaco y alcohol.			
Actividades		Duración	Explicación de la actividad
Ficha para evaluar conocimiento acerca de efectos de alcohol y tabaco (anexo 9)		5 minutos	Se entregará a cada alumno una ficha anónima para evaluar el grado de conocimiento previo a la explicación. En la ficha se deberá a responder a preguntas que posteriormente se tratarán en la sesión. Tras la recogida de los cuestionarios se procederá a la resolución de las respuestas.
Presentación sobre los efectos del tabaco y el alcohol en el organismo		25 minutos	Se proyectará una presentación tratando las cuestiones realizadas anteriormente en la ficha. Además, se explicarán las diferentes consecuencias que el alcohol y el tabaco provocan sobre el organismo, así como los accidentes que pueden derivar de su consumo.
Charlas	Invitado 1	10 minutos	Se intentará contactar con diferentes perfiles de personas afectadas para que los alumnos vean que estas sustancias pueden afectar a diversos ámbitos de la vida diaria (por ejemplo: accidentes de tráfico debidos al alcohol, consecuencias mortales del tabaco o efectos transferidos al feto durante un embarazo por causa del alcohol o del tabaco) y se les invitará a contar su experiencia.
	Invitado 2	10 minutos	
	Invitado 3	10 minutos	

Al finalizar la sesión se dará paso a preguntas o dudas que los estudiantes quieran realizar, con las anteriores actividades se pretende que los estudiantes asocien los efectos de las drogas a la vida diaria.

SESIÓN 3. LAS DROGAS ILEGALES.

En la tercera sesión se explicarán los diferentes efectos que tienen las drogas ilícitas sobre el organismo. La duración de esta sesión será de 45 minutos aproximadamente, previamente a la sesión, se informará a los profesores que para el desarrollo de la sesión los alumnos pueden traer sus teléfonos.

En la tabla 7 se resumen las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.

Tabla 7. Actividades de la sesión 3. Elaboración propia.

Objetivo de la sesión:		
Explicar las consecuencias derivadas del consumo de drogas ilegales.		
Actividades	Duración	Explicación de la actividad
Lluvia de ideas	5 minutos	Se realizará una pregunta introductora al aire (por ejemplo: ¿qué drogas ilegales conocéis?) y se les pedirá a los adolescentes que pongan en común con la clase su respuesta con el fin de dar comienzo a la explicación de la sesión.
Explicación de las principales consecuencias de las drogas en el cuerpo humano	25 minutos	Mediante una presentación de power point se explicarán los efectos que las drogas ilícitas más comunes tienen en el organismo, así como sus posibles complicaciones. También se explicarán los diferentes fenómenos que se pueden desencadenar por el consumo de drogas, tales como la tolerancia, la dependencia o el síndrome de abstinencia.
Tiempo para preguntas y/o dudas	5 minutos	Los alumnos podrán preguntar las dudas que les hayan surgido durante la explicación.
Kahoot: "¿Cuánto has aprendido? (Anexo 10)"	10 minutos	Se pedirá a los estudiantes que formen grupos de 5 o 6 personas y se le dará acceso a un enlace para que a través de sus teléfonos puedan participar en un juego online con preguntas de lo explicado anteriormente. Se les explicará que las preguntas pueden ser tipo test o frases de verdadero o falso. El juego elabora un ranking con los 3 jugadores o grupos de jugadores con más puntos; a los alumnos que pertenezcan a este ranking se les obsequiará con una recompensa.

Gracias a las anteriores actividades se fomentará la participación del alumnado, así como la creación de una motivación para captar su atención.

SESIÓN 4. SCAPE ROOM: "ES TU TURNO"

La cuarta sesión tendrá una dinámica diferente, se llevarán a cabo varias actividades de manera simultánea (ver tabla 8).

La duración de la sesión dependerá de la cantidad de alumnos que realicen la actividad, pero aproximadamente será de 1 hora y media.

Tabla 8. Actividades de la sesión 4. Elaboración propia.

Objetivo de la sesión:		
Representar de forma didáctica la información explicada anteriormente en las sesiones, evaluando así el grado de conocimiento.		
Actividad	Duración	Explicación de la actividad
Scape room: "Es tu turno"	20 minutos/grupo	Se realizará una "Scape room" o "sala de escape", un juego en el cual los adolescentes deberán descubrir una serie de pruebas y así resolver el caso. Además, deberán aplicar los conocimientos adquiridos durante el programa, ya que alguna prueba tendrá una pregunta asociada que deberán responder correctamente; para la realización de la actividad deberán elaborar grupos de 10 personas. La enfermera que acompañará a los estudiantes en esta experiencia será portadora de las normas del juego (anexo 11) y les guiará en el desarrollo de la sesión.
Simulación drogas		El resto de los alumnos que no estén realizando la Scape room, se encontrarán en otra sala con ordenadores, donde se les propondrán aplicaciones de realidad virtual que simulan el efecto de las drogas y se les ofrecerá la posibilidad de probarlas.
Test de conocimientos al finalizar las sesiones (Anexo 7)	5 minutos	Tras la realización de la Scape room, se entregará a cada alumno el mismo test de conocimientos que realizaron antes de comenzar con las explicaciones para valorar qué conocimientos han aprendido a lo largo del programa.

Con la realización de esta sesión se pretende conseguir de forma didáctica el aprendizaje e interiorización de posibles accidentes producidos como consecuencia del consumo de drogas.

Cronograma

La siguiente tabla representa la estructura y duración estimada de la realización del programa.

Actividades	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5
Detección del problema y revisión bibliográfica					
Planificación y preparación de los recursos					
Captación de los participantes					
Sesión 1					
Sesión 2					
Sesión 3					
Sesión 4					
Evaluación del programa					

Cronograma. Fuente: elaboración propia.

Recursos humanos y materiales

Este programa estará dirigido por dos enfermeras del centro de salud, además, se contará con la participación de un médico experto en salud mental.

Se contactará con asociaciones como la Asociación de alcohólicos anónimos, el Centro Municipal de Atención y Prevención de las adicciones (CMAPA) y el Centro de Desintoxicación de Zaragoza para comentarles la iniciativa y animarlos a contar su experiencia de forma voluntaria.

Las 3 primeras sesiones se llevarán a cabo utilizando el equipo audiovisual que proporcione cada instituto. La cuarta sesión se llevará a cabo en 2 aulas del Centro Cívico Esquinas del Psiquiátrico, las cuales serán cedidas por el Ayuntamiento dado que se trata de una actividad de salud pública para los jóvenes. Una de estas salas contará con 20 ordenadores para poder realizar la actividad, mientras que la otra estará equipada con el material necesario para el desarrollo de la Scape room.

Tabla 9. Recursos humanos del proyecto. Elaboración propia.

Recursos Humanos	Coste
Enfermeras del centro de salud	25€ cada sesión por persona (25€ x 4 sesiones x 2 enfermeras = 200€)
Médico especialista en salud mental	25€ cada sesión (25€ x 4 sesiones = 100€)
Colaboradores invitados de las diferentes Asociaciones	Voluntariado
Total	300€

Tabla 10. Recursos espaciales. Elaboración propia.

Recursos espaciales	Coste
Aula para llevar a cabo las 3 primeras sesiones	Proporcionada por cada instituto.
Aulas para llevar a cabo la cuarta sesión	Cedida por el Ayuntamiento.
Total	0€

Tabla 11. Recursos materiales. Elaboración propia.

Recursos materiales	Coste
Trípticos informativos (2 copias/ instituto)	$2 \times 1,20\text{€} = 2,40\text{€}$
Posters informativos (4 copias/ instituto)	$4 \times 1,50\text{€} = 6\text{€}$
Ordenador, proyector y altavoces	Cedido por cada instituto.
Test de conocimientos antes y después de las sesiones	$180 \times 0,02 = 3,60\text{€}$
Cuestionario percepción de riesgos (90 copias/instituto)	$90 \times 0,02\text{€} = 1,80\text{€}$
Ficha sobre alcohol y tabaco (90 copias/ instituto)	$90 \times 0,02\text{€} = 1,80\text{€}$
Alquiler de ordenadores	Cedidos por el Centro Cívico.
Material Scape room (pistas y decorado de la habitación)	30€
Cuestionario de satisfacción (95 copias/ instituto)	$95 \times 0,02\text{€} = 1,90\text{€}$
Total	47,50€

Presupuesto

La tabla siguiente muestra la suma total del presupuesto del programa en cada instituto. En caso de que el programa se realizara en más institutos, este coste se multiplicaría.

Tabla 12. Presupuesto final. Elaboración propia.

Recursos humanos	300€
Recursos espaciales	0€
Recursos materiales	47,50€
Total	347,50€

6.3. EVALUACIÓN:

La evaluación del programa se llevará a cabo de diversos modos. Para medir los conocimientos que tienen y adquieren los participantes se realizarán diferentes cuestionarios y fichas, además de juegos interactivos.

Por otra parte, para medir la satisfacción de los participantes, al finalizar las sesiones se entregará un cuestionario de satisfacción (anexo 12) tanto a profesores como alumnos, en el cual podrán añadir sugerencias o propuestas de mejora.

7. CONCLUSIONES

PRIMERA. Actualmente, el consumo de drogas constituye un problema de salud pública, esto se debe a la falta de información que existe sobre los efectos que estas sustancias pueden desencadenar en el organismo. Con el presente proyecto se incrementan los conocimientos acerca de los efectos que las drogas provocan en el desarrollo.

SEGUNDA. La temprana edad de inicio en el consumo de drogas se relaciona con la débil percepción de riesgo que presentan los adolescentes. Una intervención adecuada en esta etapa puede disminuir el consumo hasta que éste sea nulo.

TERCERA. Mediante la elaboración de este programa de salud se conseguirá un clima de confianza en el que los alumnos puedan expresar sus dudas y experiencias, así como, de manera didáctica aprender generalidades sobre las drogas y prevenir su consumo.

8. BIBLIOGRAFIA

1. Molina Mansilla M. Evolución histórica del consumo de drogas: concepto, clasificación e implicaciones del consumo prolongado. Int e-journal Crim Sci [Internet]. 2008 [citado 12 de abril de 2021];2(2):2-30. Disponible en:
http://www.sc.ehu.es/srwwwiv/DMS/home_rev.htm
2. Luna-Fabritius A. Modernidad y drogas desde una perspectiva histórica. Rev Mex Cienc Polit Soc [Internet]. 2015 [citado 12 de abril de 2021];60. Disponible en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-19182015000300021
3. Gobierno de la Rioja. ¿Qué son las drogas? [Internet]. 2021 [citado 12 de abril de 2021]. p. 1-5. Disponible en:
<https://www.infodrogas.org/drogas>
4. San Juan Sanz P. Trastorno por consumo de sustancias. Med [Internet]. septiembre de 2019;12(85):4984-92. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304541219302148?via%3Dihub>
5. Neurociencia de la adicción: dependencia, procesos y correlaciones neuro-fisiológicas [Internet]. [citado 12 de abril de 2021]. Disponible en: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/medicina/neurociencia-de-la-adiccion-dependencia,-procesos-y-correlaciones-neuro-fisiologicas>
6. Babor T, Campbell R, Room R, Saunders J. Glosario de Términos de Alcohol y Drogas. World Health [Internet]. 1994 [citado 12 de abril de 2021];66. Disponible en:
https://www.who.int/substance_abuse/terminology/lexicon_alcohol_drugs_spanish.pdf

7. Junta de Andalucía. Adicciones [Internet]. [citado 13 de abril de 2021]. Disponible en:
<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/14700730/helvia/aula/archivos/repositorio/0/36/html/introduccion.html.html>
8. Marín Madrigal C, Calderón Barboza J. Prevalencia del consumo de sustancias psicoactivas y la aparición de la enfermedad mental en adolescentes. Enfermería actual en Costa Rica [Internet]. 31 de diciembre de 2017; (34). Disponible en:
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-45682018000100096&lang=es
9. Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas. Consumo de drogas y adicción [Internet]. Medline. 2019 [citado 23 de marzo de 2021]. Disponible en:
<https://medlineplus.gov/spanish/druguseandaddiction.html>
10. National Institute on Drug Abuse. El uso indebido de drogas y la adicción [Internet]. 2018 [citado 12 de abril de 2021]. p. 1. Disponible en: <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/abuso-y-adiccion-las-drogas>
11. Fowler JS, Volkow ND, Kassid CA, Chang L. Imaging the addicted human brain. [Internet]. Vol. 3, Science & practice perspectives / a publication of the National Institute on Drug Abuse, National Institutes of Health. National Institute on Drug Abuse; 2007 [citado 12 de abril de 2021]. p. 4-16. Disponible en:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2851068/>
12. Navia Bueno M del P, Farah-Bravo J, Yaksic-Feraudy N, Philco-Lima P, Magosso Takayanagui AM. Conocimiento sobre el fenómeno de las drogas entre estudiantes y docentes de la Facultad de Medicina. Enfermagem [Internet]. 2011 [citado 12 de abril de 2021]; 722-9. Disponible en: <https://www.scielo.br/pdf/rlae/v19nspe/09.pdf>

13. Secretaría Confederal de Salud Laboral y Medio Ambiente. Cuaderno del delegado [Internet]. 2016 [citado 12 de abril de 2021]. Disponible en:
<https://www.ccoo.es/491b0b2b3a1e53e4f2a4fa9929efb339000001.pdf>
14. Español de las Drogas las Adicciones O. Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones INFORME 2020 Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España [Internet]. [citado 12 de abril de 2021]. Disponible en: <https://pnsd.sanidad.gob.es/>
15. Caloca Amber S, Fernández Rodríguez Á. Consumo de drogas en adolescentes: patrón de consumo y rol de enfermería en la prevención. Nuberos científica, ISSN-e 2173-822X, Vol 3, Nº 24, 2018, págs 42-47 [Internet]. 2018 [citado 12 de abril de 2021]; 3(24):42-7. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7487114&info=resumen&idioma=ENG>
16. Simón Saiz MJ, Fuentes Chacón RM, Garrido Abejar M, Serrano Parra MD, Díaz Valentín MJ, Yubero S. Profile of drug use in adolescents. Protective factors. Semergen [Internet]. 1 de enero de 2020 [citado 12 de abril de 2021]; 46(1):33-40. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1138359319301923>
17. Rockville Pike B. Trastorno de consumo de drogas: MedlinePlus enciclopedia médica [Internet]. 2020 [citado 12 de abril de 2021]. Disponible en:
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001522.htm>
18. Carbonetti Luis, Balzaretto Inés, Carrizo Patricia FN. GUÍA DE PRÁCTICA CLÍNICA DE ABORDAJE INTEGRAL DE LAS ADICCIONES [Internet]. 2016 [citado 12 de abril de 2021]. Disponible en:
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/GPC_BuenosAires.pdf

19. Damin C. Abuso de sustancias psicoactivas , un problema de salud publica. Boletín Temas Salud Mundo Hosp [Internet]. 2010 [citado 12 de abril de 2021];17(155):1-9. Disponible en: https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2018-03/abuso_sustancias_amm.pdf
20. World Health Organization. OMS | Factores de riesgo [Internet]. Factores de riesgo. 2011 [citado 12 de abril de 2021]. p. 1. Disponible en: https://www.who.int/topics/risk_factors/es/
21. Palma D, Continente X, López MJ, Vázquez N, Serral G, Ariza C. Personality traits associated with the substance consumption in young people in a context of vulnerability. Gac Sanit [Internet]. 24 de septiembre de 2020 [citado 12 de abril de 2021]; Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911120302004>
22. Peñafiel Pedrosa E. Factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias en adolescentes. PULSO Rev Educ [Internet]. 2009 [citado 12 de abril de 2021];(32):147-73. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3130577>
23. Poveda Maria LJ. Características de la personalidad del adolescente que predisponen el consumo de sustancias psicoactivas. Areandina [Internet]. 2018 [citado 12 de abril de 2021];4(3):5. Disponible en: [https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/1092/articulo CARACTERISTICAS DE LA PERSONALIDAD DEL ADOLESCENTE QUE PREDISPONEN EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOATIVAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/1092/articulo%20CARACTERISTICAS%20DE%20LA%20PERSONALIDAD%20DEL%20ADOLESCENTE%20QUE%20PREDISPONEN%20EL%20CONSUMO%20DE%20SUSTANCIAS%20PSICOATIVAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
24. Larrosa SL, Palomo JLRA. Factores de riesgo y de protección en el consumo de drogas en adolescentes y diferencias según edad y sexo. Psicothema [Internet]. 2010 [citado 12 de abril de 2021];22(4):568-73. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3318984>

25. National Institute on Drug Abuse. Efectos de las drogas en el cerebro de los adolescentes. Cuáles y por qué [Internet]. 2019 [citado 12 de abril de 2021]. Disponible en:
<https://easyread.drugabuse.gov/es/content/otros-efectos-de-las-drogas-en-el-cuerpo>
26. National Institute on Drug Abuse. El consumo de drogas daña el cerebro | Easy Read [Internet]. [citado 12 de abril de 2021]. Disponible en: <https://easyread.drugabuse.gov/es/content/el-consumo-de-drogas-dana-el-cerebro>
27. Ministerio de Sanidad C y B social. Portal Plan Nacional sobre Drogas. ¿Qué efectos inmediatos produce en el organismo? [Internet]. [citado 13 de abril de 2021]. Disponible en:
<https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/cocaina/menuCocaina/efectos.htm>
28. Leal-López E, Sánchez-Queija I, Rivera F, Moreno C. Tendencias en el consumo de alcohol en adolescentes escolarizados en España (2010-2018). Gac Sanit [Internet]. 1 de enero de 2021 [citado 13 de abril de 2021]; 35(1):35-41. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911119302237>
29. Waller R, Murray L, Shaw DS, Forbes EE, Hyde LW. Accelerated alcohol use across adolescence predicts early adult symptoms of alcohol use disorder via reward-related neural function. Psychol Med [Internet]. 1 de marzo de 2019 [citado 13 de abril de 2021]; 49(4):675-84. Disponible en:
<https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/abs/accelerated-alcohol-use-across-adolescence-predicts-early-adult-symptoms-of-alcohol-use-disorder-via-rewardrelated-neural-function/983AA65583B5630860E4CF7D3DA95D3D>

30. Agualongo Amangandi JD, Robalino Robayo DI. Consecuencias del consumo de drogas en las Funciones Ejecutivas en adolescentes y jóvenes adultos. *Rev Sci [Internet]*. 2020 [citado 13 de abril de 2021];5(Ed. Esp.):127-45. Disponible en: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/459/1116
31. García VG, Luque B, Ruiz MS, Tabernero C. Emotional regulation on depression and cognitive damage of psychoactive substance consumers. *Heal Addict / Salud y Drog [Internet]*. 2017 [citado 13 de abril de 2021];17(2):125-36. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/839/83952052012.pdf>
32. Coullaut-Valera R, Del Rio IAD, De Arrúe-Ruiloba R, Coullaut-Valera J, Bajo-Bretón R. Deterioro cognitivo asociado al consumo de diferentes sustancias psicoactivas. *Actas Esp Psiquiatr [Internet]*. 2011 [citado 13 de abril de 2021];39(3):168-73. Disponible en: <https://www.actaspsiquiatria.es/repositorio/13/71/ESP/13-71-ESP-168-173-776266.pdf>
33. Fernández-Espejo E, Núñez-Domínguez L. Endocannabinoid-mediated synaptic plasticity and substance use disorders. *Neurologia [Internet]*. 8 de marzo de 2019 [citado 13 de abril de 2021];1-7. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0213485319300106>
34. National Institute on Drug Abuse. Enfoques de tratamiento para la drogadicción [Internet]. 2020 [citado 13 de abril de 2021]. Disponible en: <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/enfoques-de-tratamiento-para-la-drogadiccion>
35. Molina Prado R. Consumo de tabaco, alcohol y drogas en la adolescencia. *Pediatr Integr [Internet]*. 2013 [citado 13 de abril de 2021];17(3):205-16. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/numeros-anteriores/publicacion-2013-04/consumo-de-tabaco-alcohol-y-drogas-en-la-adolescencia/>

36. Vasters GP, Pillon SC. Uso de drogas por adolescentes : sus percepciones sobre adhesión y el. Rev Latino-Americana Enferm [Internet]. 2011 [citado 13 de abril de 2021];19(2):1-8. Disponible en: https://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n2/es_13.pdf
37. Vázquez Fernández ME, Muñoz Moreno MF, Fierro Urturi A, Alfaro González M, Rodríguez Carbajo ML, Rodríguez Molinero L. Drug consumption in adolescents 13 to 18 years old and other related risky behaviors. Pediatr Aten Primaria [Internet]. 2014 [citado 13 de abril de 2021];16(62):125-34. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1139-76322014000300005&lng=es&nrm=iso&tlng=es
38. Uhl GR, Koob GF, Cable J. The neurobiology of addiction. Ann N Y Acad Sci [Internet]. 1 de enero de 2019 [citado 13 de abril de 2021];1451(1):5-28. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6767400/>
39. Fam MED, le DENO V. Efectos a largo plazo [Internet]. [citado 13 de abril de 2021]. Disponible en: <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/sustanciasPsicoactivas/metanfetamina/menuMetanfetamina/largoPlazo.htm>
40. Ruiz MAA. Prevalencia de consumo de alcohol, tabaco y drogas, asociado a locus de control en estudiantes de secundarias públicas. 5 de febrero de 2021 [citado 13 de abril de 2021];1-82. Disponible en: <http://ri-ng.uaq.mx/handle/123456789/2721>
41. NNNConsult [Internet]. [citado 15 de abril de 2021]. Disponible en: <https://www.nnnconsult.com/alumno>
42. Sánchez. Instrumentos para la evaluación de los programas incluidos en la cartera de servicios en materia de prevención de las drogodependencias. Cons Sanidade - Xunta Galicia [Internet]. 2011 [citado 13 de abril de 2021];4(3):251. Disponible en: https://www.sergas.es/gal/DocumentacionTecnica/docs/SaudePublica/adicciones/Doc_Tco_INSTRUMENTOS_EVALUACION_PREV.pdf

9. ANEXOS

ANEXO 1. Definición de fenómenos producidos por las drogas.

<i>FENÓMENO</i>	<i>DEFINICIÓN</i>
Dependencia	Grupo de síntomas cognitivos, fisiológicos y del comportamiento que indican que una persona presenta un deterioro del control sobre el consumo de la sustancia psicoactiva y que sigue consumiéndola a pesar de las consecuencias adversas; si no se especifica, la dependencia se refiere tanto a los elementos físicos como a los psicológicos. La dependencia psicológica o psíquica se aplica al deterioro del control sobre la bebida o sobre el consumo de la sustancia, mientras que la dependencia fisiológica o física se refiere a la tolerancia y los síntomas de abstinencia.
Tolerancia	Disminución de la respuesta a una dosis concreta de una droga o un medicamento que se produce con el uso continuado. Se necesitan dosis más altas de alcohol o de otras sustancias para conseguir los efectos que se obtenían al principio con dosis más bajas.
Abuso	Modelo desadaptativo de uso de una sustancia psicoactiva caracterizado por un consumo continuado, a pesar de que el sujeto sabe que tiene un problema social, laboral, psicológico o físico, persistente o recurrente, provocado o estimulado por el consumo o consumo recurrente en situaciones en las que es físicamente peligroso.
Sensibilización	La sensibilización es un fenómeno opuesto a la dependencia. Consiste en el aumento de algunos efectos de las sustancias psicoactivas con el uso regular de ellas. La conducta compulsiva aparece sólo en algunas condiciones especiales.
Síndrome de abstinencia	Conjunto de síntomas con grado de intensidad y agrupamiento variables que aparecen al suspender o reducir el consumo de una sustancia psicoactiva que se ha consumido de forma repetida, habitualmente durante un período prolongado o/y en dosis altas. El síndrome puede acompañarse de signos de trastorno fisiológico.

ANEXO 2. Efectos de las drogas sobre SNC

Efectos de las drogas

Depresores	Estimulantes	Alucinógenos
<ul style="list-style-type: none"> Relajación Desinhibición Sedación Somnolencia Sueño Analgesia Anestesia Coma Muerte 	<ul style="list-style-type: none"> Sensación de euforia Sensación de bienestar Aumento de la energía Aumento del nivel de actividad motriz Estimulación cardiovascular Disminución de la sensación de fatiga Disminución del sueño Disminución del apetito 	<ul style="list-style-type: none"> Sensaciones extrañas Ilusiones Alucinaciones visuales Alucinaciones auditivas Alucinaciones táctiles

ANEXO 3. Comparación factores de riesgo y de protección

Factores de riesgo	Factores de protección
Comportamiento agresivo en la niñez ^{13,14}	Autoeficacia (confianza en la capacidad de autocontrol) ¹⁵
Falta de supervisión parental ^{14,16}	Apoyo y vigilancia parental ¹⁶⁻¹⁸
Pocas habilidades para resistir la presión de los pares ^{13,17,18}	Relaciones positivas ^{17,19}
Experimentación con las drogas ^{14,20,21}	Buenas calificaciones en la escuela ^{17,22}
Disponibilidad de drogas en la escuela ^{21,23}	Políticas antidrogas de la escuela ¹⁷
Pobreza de la comunidad ^{24,25}	Recursos comunitarios ²⁶

ANEXO 4. Criterios para el diagnóstico de los trastornos por consumo de drogas

1. Tomar la droga en cantidades mayores o por más tiempo de lo que se debe
2. Querer dejar de usar la droga, pero no lograrlo
3. Pasar mucho tiempo buscando, consumiendo o recuperándose del consumo de la droga
4. Deseos compulsivos de usar la droga
5. No lograr hacer lo que debería en el trabajo, el hogar o la escuela debido al consumo de drogas
6. Seguir usando, incluso cuando causa problemas en las relaciones personales
7. Renunciar a actividades sociales, ocupacionales o recreativas importantes debido al consumo de drogas
8. Usar sustancias una y otra vez, incluso cuando te pone en peligro
9. Seguir usando, incluso cuando sabe que tiene un problema físico o psicológico que podría ser causado o agravado por la droga o drogas
10. Desarrollo de tolerancia, o necesitar más droga para obtener el efecto deseado
11. Desarrollo de síntomas de abstinencia, que pueden aliviarse tomando la droga

Estos criterios se basan en el DSM-V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*)³.

ANEXO 5. Tríptico informativo para la difusión del programa

Una buena intervención a tiempo puede prevenir y disminuir el consumo de estas sustancias.



CONTACTA CON NOSOTROS

Para participar en la realización de este programa en tu instituto, contacta con: programadrogas@gmail.com y te proporcionaremos la fecha para comenzar esta actividad.





PROGRAMA DE SALUD SOBRE LOS EFECTOS DE LAS DROGAS



¿QUÉ CONSECUENCIAS PUEDEN PROVOCAR LAS DROGAS EN NUESTRO ORGANISMO?

- Problemas circulatorios
- Problemas respiratorios
- Problemas estomacales
- Problemas renales
- Afectación del cerebro
- Modificación del estado de ánimo
- Problemas de salud mental

La edad media del consumo de sustancias psicoactivas, se sitúa en torno a los 14 años.

NUESTRO PROGRAMA

Se realizarán 4 sesiones teórico - prácticas tratando diferentes temas importantes sobre estas sustancias.

Contaremos con una actividad muy divertida...
¡UNA SCAPE ROOM!

En la que tendrás que poner a prueba tus conocimientos.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 6. Póster para los institutos colaboradores.

PROGRAMA DE SALUD SOBRE LOS EFECTOS DE LAS DROGAS

¿QUÉ SON LAS DROGAS?

La droga es toda sustancia psicoactiva que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración del normal funcionamiento del Sistema Nervioso Central.





¿CÓMO CLASIFICAMOS LAS DROGAS?

Estas sustancias se pueden clasificar de distintas formas, la clasificación más utilizada es según su efecto:

- 1 DROGAS ESTIMULANTES
- 2 DROGAS DEPRESORAS
- 3 DROGAS ALUCINÓGENAS

COMPLICACIONES ASOCIADAS

FÍSICAS:

- Problemas cardiovasculares
- Efectos pulmonares
- Problemas estomacales
- Daño en los riñones
- Lesiones en el hígado

PSICOLÓGICAS:

- Modificación del estado de ánimo
- Menor rendimiento académico
- Trastornos en la edad adulta
- Déficit de memoria
- Inhibición de respuestas automáticas
- Disminución de la atención



"La edad media de inicio en el consumo de drogas es entorno a los 14 años."



**Diagnóstico
mediante
DSM - V**



TIPOS DE CONSUMO

Se distinguen varias etapas de consumo, los jóvenes pasan más rápido de una a otra.

Uso sin riesgo

Consumo de riesgo

Consumo problema

Dependencia

EXISTEN FACTORES INDIVIDUALES Y CONEXIALES QUE PREDISPONEN AL CONSUMO



ANEXO 7. Test de conocimientos pre y post sesiones.

FICHA DE CONOCIMIENTOS ANTES Y DESPUÉS DE LAS SESIONES

EDAD: _____ **CURSO:** _____

CENTRO ESCOLAR: _____

Responde brevemente a las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué crees que son las drogas?

2. ¿Qué tipo de drogas crees que existen? ¿Qué drogas conoces?

3. ¿Cómo clasificarías las drogas?

4. ¿Crees que el tabaco y el alcohol son también drogas?

5. ¿Crees que existe tratamiento para la adicción a las drogas?

Fuente. Elaboración propia.

ANEXO 8. Escala de percepción de riesgos asociados al consumo de drogas.

NOMBRE DEL CENTRO ESCOLAR:

CURSO/AULA:

SEXO: Hombre ☐ Mujer ☐

En tu opinión, ¿cuánto riesgo existe de que alguien se perjudique a si mismo por

	Ningún riesgo	Pequeño riesgo	Riesgo moderado	Gran riesgo	Difícil de decir/no lo sé
A) Probar hachís ocasionalmente					
B) Consumir hachís con regularidad					
C) Probar disolventes ocasionalmente					
D) Inhalar disolventes con regularidad					
E) Fumar cigarrillos ocasionalmente					
F) Fumar uno o más paquetes de cigarrillos al día					
G) Tomar una o dos copas todos los días					
H) Tomar cuatro o cinco copas casi todos los días					
I) Tomar cinco o más copas una vez o dos cada fin de semana					
J) Probar LSD ocasionalmente					
K) Consumir LSD con regularidad					
L) Probar anfetaminas ocasionalmente					
M) Consumir anfetaminas con regularidad					
N) Probar cocaína ocasionalmente					
O) Consumir cocaína con regularidad					
P) Probar crack ocasionalmente					
Q) Consumir crack con regularidad					
R) Probar éxtasis ocasionalmente					
S) Consumir éxtasis con regularidad					
T) Probar tranquilizantes ocasionalmente					
U) Consumir tranquilizantes con regularidad					

ANEXO 9. Ficha educativa sobre el alcohol y el tabaco.

FICHA SOBRE EL ALCOHOL Y EL TABACO

EDAD: _____ CURSO: _____







CENTRO ESCOLAR: _____

A continuación, vas a encontrar preguntas relacionadas con el alcohol y tabaco, rodea la opción que creas que es más correcta.

1. ¿Crees que el alcohol y el tabaco entran dentro de la terminología "drogas"
 - a) Si, ambas pertenecen a las drogas ilegales
 - b) Si, ambas pertenecen a las drogas legales
 - c) No, sólo el alcohol es una droga ilegal
 - d) No, sólo el tabaco es una droga ilegal
 - e) Ninguno de los dos se considera una droga
2. ¿Qué componentes posee el tabaco?
 - a) Nicotina
 - b) Monóxido de carbono
 - c) Alquitrán
 - d) Todas son correctas
 - e) Ninguna es correcta
3. ¿Cuál de los siguientes efectos NO puede ser producido por el tabaco?
 - a) Enfermedad cerebrovascular
 - b) Cardiopatía isquémica
 - c) Cáncer de faringe
 - d) Cáncer de pulmón
 - e) Todas pueden ser producidas por el consumo de tabaco
4. ¿Qué síntomas pueden indicar que una persona abusa del alcohol?
 - a) Náuseas y vómitos
 - b) Pérdida del apetito
 - c) Sentimientos de culpabilidad
 - d) A y C son correctas
 - e) Todas son correctas
5. ¿Qué tipo de efecto tiene el alcohol sobre nuestro organismo?
 - a) Efecto depresor
 - b) Efecto alucinógeno
 - c) Efecto estimulante
 - d) No tiene efecto
 - e) A y C son correctas

Fuente. Elaboración propia.

ANEXO 10. Kahoot sobre las drogas: "¿Cuánto has aprendido?"

<p>Completa la definición: La droga es toda sustancia _____ que, introducida en el organismo produce efectos en el SNC.</p>  <div> <div>▲ Psicoactiva <input checked="" type="radio"/></div> <div>◆ Estimulante <input type="radio"/></div> <div>● Depresora <input type="radio"/></div> <div>■ Psicodélica <input type="radio"/></div> </div>	<p>¿Cuál de los siguientes fenómenos no puede ser provocado por las drogas?</p>  <div> <div>▲ Tolerancia <input type="radio"/></div> <div>◆ Síndrome de abstinencia <input type="radio"/></div> <div>● Dependencia Física <input type="radio"/></div> <div>■ Todas las respuestas son correctas <input checked="" type="radio"/></div> </div>
<p>La drogadicción es una enfermedad crónica</p>  <div> <div>◆ True <input checked="" type="radio"/></div> <div>▲ False <input type="radio"/></div> </div>	<p>Podemos clasificar las drogas en:</p>  <div> <div>▲ Drogas legales <input type="radio"/></div> <div>◆ Drogas ilegales <input type="radio"/></div> <div>● Las dos son correctas <input checked="" type="radio"/></div> <div>■ Add answer 4 (optional) <input type="radio"/></div> </div>
<p>Las drogas que producen una excitación de las neuronas tienen efecto...</p>  <div> <div>▲ Depresor <input type="radio"/></div> <div>◆ Psicodélico <input type="radio"/></div> <div>● Estimulante <input checked="" type="radio"/></div> <div>■ Ninguna produce ese efecto <input type="radio"/></div> </div>	<p>Si clasificamos las drogas según su origen, pueden ser naturales o depresoras.</p>  <div> <div>◆ True <input type="radio"/></div> <div>▲ False <input checked="" type="radio"/></div> </div>
<p>La edad media de inicio en el consumo de drogas es en torno a los...</p>  <div> <div>▲ 14-15 años <input checked="" type="radio"/></div> <div>◆ 22-23 años <input type="radio"/></div> <div>● 17-18 años <input type="radio"/></div> <div>■ 12-13 años <input type="radio"/></div> </div>	<p>El tipo de droga más consumida entre los adolescentes es...</p>  <div> <div>▲ El tabaco <input type="radio"/></div> <div>◆ El cannabis <input type="radio"/></div> <div>● Todas son comunes <input type="radio"/></div> <div>■ El alcohol <input checked="" type="radio"/></div> </div>

¿Cuál no corresponde a un tipo de consumo de drogas?



▲ Uso sin riesgo <input type="radio"/>	◆ Consumo de riesgo <input type="radio"/>
● Dependencia <input type="radio"/>	■ Tolerancia <input checked="" type="checkbox"/>

En el consumo de drogas sólo influyen los factores individuales



◆ True <input type="radio"/>	▲ False <input checked="" type="checkbox"/>
------------------------------	---

Un ejemplo de factor relacionado en el consumo de drogas es...




▲ La personalidad <input type="radio"/>	◆ La edad <input type="radio"/>
● La autoestima <input type="radio"/>	■ Los amigos <input checked="" type="checkbox"/>

Algunos efectos que las drogas producen en nuestro organismo son...



▲ Hipertensión <input type="radio"/>	◆ Problemas estomacales <input type="radio"/>
● Todas son correctas <input checked="" type="checkbox"/>	■ Lesiones en el hígado <input type="radio"/>

¿Qué efecto no se corresponde con las consecuencias de sustancias psicotrópicas?



▲ Mejoran la memoria a largo plazo <input checked="" type="checkbox"/>	◆ Inhiben el razonamiento <input type="radio"/>
● Empeoran la memoria inmediata <input type="radio"/>	■ Inhiben respuestas automáticas <input type="radio"/>

Si en el diagnóstico del consumo de drogas el paciente cumple 8 criterios del DSM-V, tiene una dependencia grave.



◆ True <input checked="" type="checkbox"/>	▲ False <input type="radio"/>
--	-------------------------------

La presencia de un trastorno de la conducta previo no se asocia a mayores tasas de recaída en el tratamiento.



◆ True <input type="radio"/>	▲ False <input checked="" type="checkbox"/>
------------------------------	---

Fuente. Elaboración propia.

ANEXO 11. Guion Scape room.

SCAPE ROOM: "ES TU TURNO"

Explicación: Esta actividad consiste en la realización de un juego conocido como "Scape room" en el cual los estudiantes deberán adivinar y enlazar una serie de pruebas para resolver finalmente el caso.

Guion: El caso que los alumnos deberán resolver se trata de un accidente de tráfico, en el que se ha encontrado inconsciente al conductor y diversas víctimas; a través de varias pistas, los estudiantes deberán adivinar la causa o causas que han provocado el accidente.

Además, alguna de las pruebas tendrá una pregunta asociada, la cual estará relacionada con los contenidos que se han explicado en las anteriores sesiones, los alumnos deberán responder a dichas preguntas de forma grupal para poder continuar la aventura.

El caso comenzará con la visualización del siguiente vídeo:

<https://youtu.be/rhSFIjsxfO4>

Tras finalizar el vídeo, los estudiantes pasarán a una sala que simulará el lugar de los hechos, en la que se encontraran las diferentes pistas:

- Un *informe de urgencias*, en el cual se explicará que el conductor ha acudido a urgencias debido a sentir temblores, debilidad, escalofríos, cefaleas, náuseas y deshidratación. En el informe también se incluirá un resumen de su historia clínica en el que se indicará que el paciente ha consumido drogas en el pasado. Esta prueba tendrá asociada la pregunta: Con los anteriores síntomas, ¿Qué diagnóstico crees que tiene el conductor del vehículo? La respuesta a esta pregunta será: síndrome de abstinencia.
- Un teléfono móvil, el cual, dependiendo de la edad de los estudiantes, estará desbloqueado o precisará de un pin (que se encontrará en el informe de urgencias) para desbloquear. Tras desbloquear el teléfono, se accederá a una conversación en la que habrá una grabación del conductor agitado confesándole a un familiar que va a un bar y a un supermercado a por bebida.
- Un *ticket de compra de un supermercado* en el que constará la compra de diversas bebidas alcohólicas, además, en la parte trasera del ticket, habrá escrito un número de teléfono que los estudiantes deberán buscar en el teléfono para descubrir una segunda conversación.

- Esta *segunda conversación* mostrará como el conductor ha realizado la compra de droga ilegal, la cual deberán encontrar los adolescentes en la habitación para descubrir de qué droga se trata.
- Dos chivatos con Cocaína, uno de ellos vacío.
Esta pista tendrá asociada la siguiente pregunta: ¿En qué grupo clasificarías esta sustancia? La respuesta será: drogas estimulantes o simpaticomiméticas.

Tras encontrar esta última prueba se dará por finalizada la sesión dado que los adolescentes habrán descubierto las causas del accidente.

El orden en el que se descifren las pistas no tiene por qué ser el mismo en todos los grupos, pero en todos ellos las pistas tendrán la misma relación, evitando así poder descifrar todas las causas sin encontrar alguna de las pruebas.

Fuente. Elaboración propia. Vídeo: elaboración propia.

ANEXO 12. Cuestionario de satisfacción del programa de salud.

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN					
Centro Escolar: _____					
A continuación, encontrarás una serie de cuestiones, por favor, expresa tu opinión valorando cada uno de los aspectos del programa que se mencionan marcando con una cruz donde consideres:					
EVALUACIÓN ACTIVIDADES	Muy deficiente	Deficiente	Moderada	Buena	Muy buena
Los temas tratados son adecuados.					
Las actividades realizadas se adecúan al tipo de participantes.					
Las sesiones resultan útiles.					
Las técnicas de aprendizaje son didácticas.					
La información se explica de forma sencilla y comprensible.					
Valora en conjunto todo el programa.					
¿Consideras que se podría mejorar el programa? ¿Cómo?					
¿Echas en falta información en el programa? ¿Qué información consideras importante y no aparece?					
Fecha: _____					

Fuente. Elaboración propia.